



Reispfanne mit Bio-Rindswurst und Bohnen

mexikanische Art mit Koriander



ca. 30min



2 Personen

Vom (kaum vorhandenen) Abwasch her geht doch nichts über One-Pot-Gerichte. Dass sie zudem oft mit einem deftig-herzhaften Wohlfühlgeschmack aufwarten, ist dabei nur noch erfreulicher. Somit spricht auch alles für unsere heutige Geschirr-spar-lecker-Kreation, die saftige Bio-Rindswurst, Paprika, Bohnen und Reis einträchtig vereint. Für den kräftig roten Gesamteindruck sorgen Tomaten, für grüne Abwechslung Koriander. Top!

- 2 Bio-Rindswürste
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Paprika
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 1 Pck. Hühnerbrühwürstchen
- 1 Dose Bio-Kidneybohnen
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 150g Bio-Basmatireis
- 10g Koriander

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- große Pfanne mit Deckel
- Messbecher

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 917kcal, Fett 27.9g,
Kohlenhydrate 117.4g, Eiweiß 44.3g



Die **Würste** längs vierteln und in 1-2cm große Würfel schneiden.



Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein würfeln.



Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 1cm große Würfel schneiden.



Die **Würste** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze 1-2Min. scharf anbraten. Die **Zwiebeln** und die **Paprika** dazugeben und erneut ca. 2Min braten. Den **Knoblauch** und die **Gewürzmischung** hinzufügen, mit 250ml Wasser ablöschen, kurz aufkochen lassen und das **Brühgewürz** einrühren.



Die **Bohnen samt Flüssigkeit** und die **gehackten Tomaten** unterrühren und aufkochen lassen. Den **Reis** dazugeben und alles gut vermengen. Abgedeckt bei niedrigster Hitze 15–20 Min. köcheln lassen, bis der **Reis** gar ist.



Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden. Die **Reispfanne** mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf Teller verteilen und mit dem **Koriander** garniert servieren.